

PENGARUH MODEL LATIHAN DAN PERCAYA DIRI TERHADAP KEMAMPUAN SERVIS ATAS EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI SMA YAKOTA

Laurens Aprianto Dakabesi¹, Muhammad Suhairi,² Suriani Sari³

¹Program Studi Pendidikan Jasmani Pascasarjana, Universitas-PGRI Pontianak, Indonesia

Email: lauren.dacha@gmail.com, suhairims27@gmail.com, surianibasep@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui: (1) perbedaan pengaruh model latihan koordinasi mata-tangan terhadap kelompok percaya diri tinggi, (2) perbedaan pengaruh model latihan koordinasi mata-tangan terhadap kelompok percaya diri rendah, (3) perbedaan pengaruh model latihan kekuatan otot lengan terhadap kelompok percaya diri tinggi dan (4) perbedaan pengaruh model latihan kekuatan otot lengan terhadap kelompok percaya diri rendah. Metode penelitian ini menggunakan eksperimen dengan rancangan faktorial 2 x 2. Populasi penelitian ini adalah anak latih ekstrakurikuler bola voli SMA Yakota di Kecamatan Tayan Hilir, Kabupaten Sanggau, Kalimantan Barat yang berjumlah 40 orang. Sampel penelitian ini 28 diambil dengan menggunakan teknik sampel berstrata (stratified sampling) yaitu populasi dibagi ke dalam kelompok strata, lalu sampel diambil dari setiap strata. Instrumen penelitian menggunakan tes koordinasi mata-tangan, kekuatan otot lengan dan angket percaya diri. Teknik analisis data menggunakan Anava. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa: (1) terdapat perbedaan latihan koordinasi mata-tangan terhadap kelompok percaya diri tinggi saat melakukan servis atas bola voli, (2) terdapat perbedaan latihan koordinasi mata-tangan terhadap kelompok percaya diri rendah saat melakukan servis atas bola voli, (3) terdapat perbedaan latihan kekuatan otot lengan terhadap kelompok percaya diri tinggi saat melakukan servis atas bola voli dan (4) terdapat perbedaan latihan kekuatan otot lengan terhadap kelompok percaya diri rendah saat melakukan servis atas bola voli.

Kata Kunci: koordinasi mata-tangan, kekuatan otot lengan, percaya diri dan servis atas bola voli

PENDAHULUAN

Permainan olahraga telah mengambil peranan penting bagi kehidupan setiap individu dalam aktivitas sehari-hari untuk membangun kesehatan jasmani dan rohani. Permainan olahraga juga telah memberikan kontribusi yang sangat baik bagi kesehatan masyarakat. Selain meningkatkan kebugaran, kesehatan, dan menambah wawasan, olahraga juga telah menjadi media untuk mengembangkan bakat, minat serta mendapatkan prestasi.

Saat ini kebutuhan manusia bukan soal makan, minum dan pakai saja, tetapi olahraga juga telah menjadi salah satu kebutuhan manusia yang tidak boleh diabaikan. Semua jenis permainan olahraga saat pelaksanaannya diharapkan dapat memberikan kesegaran dan menjaga kondisi fisik tetap fit untuk siap melakukan aktivitas sehari-hari. Melalui olahraga setiap individu juga dapat belajar untuk berlaku jujur, bersosialisasi, kerja sama dan mengembangkan potensi yang ada pada dirinya untuk meraih prestasi.

Olahraga prestasi adalah olahraga yang dilakukan dengan adanya dukungan dan bantuan dari pihak luar. Yang dimaksud dengan dukungan dan bantuan dari luar, yaitu adanya pembinaan, pelatihan, dan pengembangan potensi yang diberikan oleh orang-orang yang ahli dibidangnya dengan tujuan untuk melahirkan pribadi-pribadi yang unggul dan berprestasi dibidang olahraga masing-masing. Banyak ragam olahraga prestasi yang saat ini telah dikenal oleh masyarakat luas, baik itu olahraga individu maupun olahraga tim.

Sekolah merupakan salah satu tempat yang didalamnya dapat dijadikan sebagai wadah untuk mengadakan pembinaan, bimbingan dan pengembangan bakat minat peserta didik untuk melahirkan bibit-bibit yang berkualitas dan berprestasi. Supaya pembinaan, bimbingan, dan pengembangan bakat minat peserta didik dapat terarah dengan baik maka setiap satuan pendidikan menyediakan waktu khusus untuk kegiatan ekstrakurikuler.

Ekstrakurikuler adalah kegiatan pendidikan yang dilakukan di luar jam pelajaran utama, baik di dalam maupun di luar sekolah, dengan tujuan untuk mengembangkan bakat, minat, serta potensi siswa dalam berbagai bidang. Kegiatan ini bersifat mendukung pembelajaran akademik dan membantu siswa dalam pengembangan karakter, keterampilan sosial, kepemimpinan, serta kerja sama tim. Ekstrakurikuler dapat berupa kegiatan wajib (seperti Pramuka) maupun pilihan (seperti olahraga, seni, sains, dan organisasi siswa).

Dasar diadakannya ekstrakurikuler di sekolah meliputi beberapa aspek, baik dari segi regulasi, manfaat pendidikan, maupun pengembangan karakter siswa, diantaranya: Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional; Pasal 3: Pendidikan bertujuan untuk mengembangkan potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman, bertakwa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, kreatif, mandiri, serta menjadi warga negara yang demokratis dan bertanggung jawab, Pasal 12 Ayat (1) Butir b: Siswa berhak mendapatkan pendidikan dan pengembangan diri sesuai dengan bakat, minat, dan kemampuannya, Permendikbud Nomor 62 Tahun 2014 tentang Kegiatan Ekstrakurikuler di Sekolah Dasar dan Menengah, dan Mengatur bahwa ekstrakurikuler bersifat wajib (seperti Pramuka) dan pilihan (seperti olahraga, seni, dan lainnya).

Salah satu olahraga tim yang melaluinya dapat melahirkan siswa berprestasi, yaitu permainan olahraga bola voli. Permainan olahraga bola voli merupakan salah satu cabang olahraga yang sudah merakyat dan populer dimasyarakat bahkan dijadikan sebagai salah satu materi didalam dunia pendidikan dan diajarkan kepada peserta didik. Permainan olahraga bola voli merupakan salah satu permainan tim yang beranggotakan 6 pemain aktif untuk setiap tim. Tujuan utama permainan olahraga bola voli adalah menciptakan skor sebanyak-banyaknya dengan cara mematikan bola di area pertahanan lawan. Pada dasarnya permainan olahraga bola voli sangat mudah cara bermainnya, karena dalam permainannya bola dipantulkan diudara menggunakan tangan.

Dalam permainan bola voli terdapat beberapa teknik dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain, diantaranya servis, passing, smash dan block. Setiap teknik dasar dalam permainan olahraga bola voli yang dikemukakan diatas juga telah dikembangkan dengan berbagai macam cara pelaksanaannya. Salah satu teknik dasar yang telah dikembangkan adalah servis. Servis adalah pukulan pembukaan yang dilakukan untuk memulai permainan. Servis dalam permainan olahraga bola voli juga dibagi menjadi beberapa cara pelaksanaannya, yaitu servis bawah, servis samping, servis atas dan jump servis.

Melalui perkembangannya, pukulan servis dalam permainan olahraga bola voli tidak hanya digunakan untuk membuka atau memulai permainan saja, tetapi dapat dijadikan sebagai serangan awal dengan menggunakan servis atas atau jump servis. Untuk menguasai pukulan servis atas yang baik, seorang pemain bola voli harus didukung oleh kemampuan kondisi fisik dan rasa percaya diri. Unsur-unsur kondisi fisik yang mempengaruhi seseorang saat melakukan servis atas meliputi; kekuatan (strength), koordinasi (coordination) dan kelincahan (agility). Unsur-unsur diatas sangat berpengaruh terhadap kemampuan servis atas seseorang.

Sekolah Menengah Atas (SMA) Yakota merupakan salah satu sekolah yang berada di Kecamatan Tayan Hilir, Kabupaten Sanggau, Kalimantan Barat. Usia SMA Yakota masih tergolong muda atau baru karena di tanggal 1 bulan Maret tahun 2025 SMA Yakota baru memasuki usia yang ke-7 tahun. Jumlah siswa yang bersekolah di SMA Yakota hingga tahun pelajaran 2024/ 2025 ini baru mencapai \pm 116 siswa. Oleh karena tergolong baru sehingga perlu adanya pembenahan dan peningkatan mutu dari berbagai aspek agar bisa dapat bersaing dengan Sekolah Menengah Atas lain yang sudah lebih dahulu berdiri. Meskipun SMA Yakota masih tergolong baru, tetapi pelaksanaan pendidikan didalamnya selalu bertumpu pada visi dan misinya. SMA Yakota memiliki visi: Beriman, Berilmu, Beradab dan Berinovasi. Dari sisi beriman, SMA Yakota hadir untuk membimbing dan mengarahkan siswa-siswi untuk sungguh-sungguh beriman dan bertaqwa kepada Tuhan

yang mereka sembah. Dari sisi berilmu, SMA Yakota hadir untuk mendukung dan memberikan kesempatan seluas-luasnya kepada siswa-siswi untuk menerima dan menggali ilmu pengetahuan sebanyak-banyaknya. Dari sisi beradab, keberadaan SMA Yakota tidak hanya melihat pendidikan dari segi ilmu pengetahuan yang di ajarkan, tetapi melihat secara menyeluruh dimana kehadirannya berusaha untuk mendidik dan mengarahkan siswa-siswi agar hidup beradab, bermoral, beretika dan memiliki sopan santun. Yang terakhir berinovasi, kehadiran SMA Yakota juga menyadari bahwa kepintaran dan kemampuan seorang siswa tidak hanya terletak pada bagian kognitif saja tetapi kependain dan kemampuan yang dimiliki siswa bisa di bagian afektif dan psikomotorik. Oleh karena itu satuan pendidikan SMA Yakota juga selalu berusaha mengembangkan dan meningkatkan potensi diri siswa melalui bakat dan minat yang mereka miliki. Untuk mendukung potensi melalui bakat dan minat siswa, pemerintah telah mengeluarkan undang-undang yang mengatur jam belajar diluar kurikulum dengan sebutan ekstrakurikuler. Dengan adanya dasar ini, maka satuan pendidikan SMA Yakota juga menyediakan waktu khusus agar siswa-siswi untuk mengembangkan kemampuan dan keterampilan masing-masing. Adapun kegiatan ekstrakurikuler yang sediakan oleh pihak SMA Yakota yaitu:

1. Ekstrakurikuler Olahraga

Bidang olahraga yang diikuti oleh siswa-siswi melalui kegiatan ekstrakurikuler olahraga yaitu; futsal, bola voli, bulutangkis, tenis meja dan senam ritmik.

2. Ekstrakurikuler Seni Budaya

Bidang seni yang diikuti oleh siswa-siswi melalui kegiatan ekstrakurikuler seni budaya yaitu; seni music (gitar, bas, piano/ orgen, drum, katon dan vocal) dan seni tari (tari tradisional dan tari kreasi).

3. Ekstrakurikuler Pramuka

Ekstrakurikuler Praja Muda Karana (Pramuka) di SMA Yakota memiliki nama Gugus Depan (Gudep) sendiri, yaitu Gugus Depan Pangsuma Pangkalan SMA Yakota. Kegiatan Pramuka ini dilakukan setiap hari jumat di Gugus Depan Pangsuma Pangkalan SMA Yakota. Tujuan diadakannya kegiatan Pramuka ini yaitu untuk meningkatkan kemandirian siswa-siswi SMA Yakota dan berusaha untuk menumbuhkan kecintaan mereka terhadap alam sekitar.

Dari ketiga kegiatan ekstrakurikuler yang dijalankan di SMA Yakota, masing-masing siswa memiliki pilihannya sendiri yang sesuai dengan bakat dan minat mereka baik itu olahraga, seni budaya dan pramuka. Berdasarkan judul yang penulis angkat, maka melalui penelitian yang dilakukan lebih difokuskan pada bidang olahraga. SMA Yakota merupakan salah satu tempat untuk pembinaan olahraga yang ada di Tayan Hilir. Ketertarikan siswa SMA Yakota dalam mengikuti pembinaan di bidang olahraga termasuk dalam kategori sedang. Hal itu dapat dilihat dari kegiatan ekstrakurikuler yang diadakan disekolah. Sekolah mengadakan berbagai macam kegiatan ekstrakurikuler, diantaranya futsal, bola voli, bulutangkis, tenis meja dan senam ritmik dengan tujuan menggali, mendukung serta menyalurkan minat dan bakat siswa khususnya dalam bidang olahraga. Dari beberapa ekstrakurikuler yang ada, bola voli merupakan salah satu olahraga yang banyak diminati oleh siswa, karena jumlahnya mencapai 46,4%. Meskipun permainan olahraga bola voli di SMA Yakota banyak peminatnya, namun tidak semua dapat menguasai teknik dasar permainan olahraga tersebut khususnya servis atas dengan baik dan benar. Hal ini dilatarbelakangi oleh beberapa factor, yaitu kurangnya percaya diri, belum sinkron koordinasi mata-tangan dan kurangnya kekuatan otot lengan saat melakukan servis atas sehingga mempengaruhi kemampuan servis atas mereka pada permainan olahraga bola voli.

Selain itu, minimnya sarana dan prasarana yang dibutuhkan dalam permainan olahraga bola voli, juga dapat dijadikan sebagai alasan terhambatnya perkembangan bola voli di SMA Yakota. Perlu diketahui bahwa jumlah peminat putra dan putri permainan olahraga bola voli di SMA Yakota berjumlah 40 siswa sedangkan bola voli yang dimiliki oleh SMA

Yakota berjumlah 2 buah serta 1 buah lapangan. Dengan minimnya sarana dan prasarana dalam olahraga bola voli sangat menghambat pola latihan untuk mencapai target yang telah di rencanakan.

Disisi lain waktu yang digunakan untuk kegiatan ekstrakurikuler olahraga juga sangat kurang, dimana dalam 1 bulan hanya dua minggu saja yang ditetapkan oleh pihak sekolah yaitu setiap 2 minggu sekali dihari kamis. Ditambah lagi jangka waktu yang ditetapkan untuk pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler olahraga hanya satu jam saja sehingga tidak memungkinkan bagi peserta didik untuk latihan secara maksimal. Sampai saat ini permainan olahraga bola voli di SMA Yakota belum mengalami perkembangan karena waktu latihan yang sangat minim.

Jika dilihat dari prestasi, peminat olahraga bola voli di SMA Yakota belum pernah mengikuti ajang pertandingan bola voli di berbagai pertandingan yang diadakan, dan belum pernah mengadakan sparring bersama sekolah lain sehingga belum ada prestasi yang diraih. Oleh karena belum pernah mengikuti sparring dan pertandingan, sehingga rasa percaya diri mereka masih kurang. Rasa percaya diri dibutuhkan oleh setiap pemain agar tidak mengurangi performa, serta mengurangi kesalahan saat bermain.

Berdasarkan hasil observasi yang didapatkan oleh penulis pada permainan olahraga bola voli di SMA Yakota, menunjukkan bahwa kemampuan servis atas bola voli di SMA Yakota masih kurang. Disini peneliti melakukan tes awal dengan melihat servis atas yang dilakukan oleh peserta olahraga bola voli dan dari hasil tes tersebut menunjukkan kurangnya keberhasilan dalam melakukan servis atas. Bola yang dipukul terkadang tidak dapat melewati jarring/ net, dan terkadang bolanya lewat jarring/ net tetapi tidak mengarah ke tengah lapangan, melainkan keluar lapangan.

Ada beberapa factor yang dapat mendukung keberhasilan servis atas pada permainan olahraga bola voli sesuai dengan yang diinginkan oleh setiap peminat bola voli di SMA Yakota. Faktor-faktor yang mempengaruhi keberhasilan servis atas diantaranya, koordinasi mata-tangan, kekuatan otot lengan, percaya diri konsentrasi, perkenaan bola dengan tangan dan penguasaan teknik yang dimiliki peserta didik pada saat melakukan servis atas.

Berdasarkan fenomena yang terjadi dilapangan, maka hal ini menarik perhatian penulis dan menimbulkan keinginan untuk mengadakan penelitian terhadap kemampuan servis atas peminat permainan bola voli di SMA Yakota. Kurangnya kemampuan servis atas dalam permainan, memberikan pengaruh dalam proses latihan yang diadakan. Oleh sebab itu perlu dibuktikan secara ilmiah melalui sebuah penelitian yang berjudul “Pengaruh Model Latihan dan Percaya Diri terhadap Kemampuan Servis Atas Ekstrakurikuler Bola Voli SMA Yakota”

Melalui analisis yang cermat, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dan rekomendasi yang konkret bagi pihak sekolah, guru olahraga, dan pihak terkait untuk meningkatkan program latihan terhadap latihan koordinasi mata tangan, kekuatan otot lengan dan percaya diri terhadap servis atas yang dilakukan oleh siswa di SMA Yakota. Dengan adanya penelitian ini juga, diharapkan dapat memberikan sumbangan yang berarti dalam pengembangan strategi pembelajaran dan pembinaan siswa di bidang olahraga, khususnya dalam konteks ekstrakurikuler bola voli di SMA Yakota.

METODE

Metode penelitian yang di gunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif. Sedangkan bentuk penelitan yang digunakan adalah eksperimen factorial design.

Percaya Diri (B)	Metode latihan (A)	
	Koordinasi Mata-Tangan (A1)	Kekuatan Otot Lengan (A2)
Percaya Diri Tinggi (B1)	A1B1	A2B1
Percaya Diri Rendah (B2)	A1B2	A2B2
Jumlah sampel penelitian	A1	A2
	A	

Tabel 1. Design Penelitian Factorial 2 x 2

Berdasarkan proses penelitian yang dilakukan, diperoleh data perbandingan antara pre-test dan post-test sebagai bentuk data untuk memperoleh jawaban terhadap hipotesis penelitian, berikut data hasil penilaian pada tabel 2.

Model latihan	Percaya diri	Data	Rerata hasil servis atas bola voli
Koordinasi mata-tangan	Tinggi	Pretest	63,75
		Posttest	82,36
		Gain Score	18,61
	Rendah	Pretest	60,03
		Posttest	76,27
		Gain Score	16,24
Kekuatan otot lengan	Tinggi	Pretest	63,81
		Posttest	78,66
		Gain Score	14,85
	Rendah	Pretest	57,66
		Posttest	73,99
		Gain Score	15,65

Tabel 2. Deskripsi kemampuan servis atas bola voli

Tabel 2 nomor 1 di atas menunjukkan bahwa latihan koordinasi mata – tangan terhadap kelompok percaya diri tinggi siswa mengalami peningkatan rata-rata saat melakukan servis atas bola voli yaitu sebesar 18,61. Peningkatan terjadi di lihat dari rata-rata hasil tes awal sebesar 63,75 menjadi 82,36 saat dilakukan tes akhir. Latihan koordinasi mata – tangan terhadap kelompok percaya diri rendah siswa mengalami peningkatan rata-rata saat melakukan servis atas bola voli yaitu sebesar 16,24. Peningkatan terjadi dilihat dari hasil tes awal sebesar 60,03 menjadi 76,27 saat dilakukan tes akhir.

Tabel 2 No 2 menunjukkan bahwa latihan kekuatan otot lengan terhadap kelompok percaya diri tinggi siswa mengalami peningkatan rata-rata saat melakukan servis atas bola voli yaitu sebesar 14,85. Peningkatan dapat dilihat dari rata-rata tes awal sebesar 63,81 menjadi 78,66 saat dilakukan tes akhir. Latihan kekuatan otot lengan terhadap kelompok

percaya diri rendah siswa mengalami peningkatan rata-rata saat melakukan servis atas bola voli yaitu sebesar 15,65. Peningkatan dapat dilihat dari rata-rata tes awal sebesar 57,66 menjadi 73,99 saat dilakukan tes akhir.

Data tersebut merupakan data yang diperoleh sebagai nilai yang selanjutnya akan memberikan keterangan pada hipotesis penelitian. Sebagai upaya memberikan keterangan yang tepat dan benar, maka seluruh proses perolehan data akan dilakukan analisis sebagai bentuk kesahihan data yang diperoleh.

Data selanjutnya dilakukan uji normalitas dengan menggunakan Kolmogorov Smirnov pada taraf signifikan 5% ($\alpha = 0,05$) dan ketentuan bahwa data berdistribusi normal apabila nilai signifikansi $> 0,05$. Dalam hal ini peneliti menggunakan program SPSS 16.0. Hasil uji normalitas data dapat di lihat pada tabel 3 di bawah ini.

Variabel terikat	Kelompok	Kolmogorov-Smirnova		
		Statistic	Df	Sig.
Servis atas	Percaya diri tinggi yang dilatih dengan koordinasi mata-tangan	.200	12	.200*
	Percaya diri tinggi yang dilatih dengan kekuatan otot lengan	.159	17	.200*
	Percaya diri rendah yang dilatih dengan koordinasi mata-tangan	.156	13	.200*
	Percaya diri rendah yang dilatih dengan kekuatan otot lengan	.152	17	.200*

Tabel 3. Uji normalitas kemampuan servis atas bola voli

Tabel 3 menunjukkan latihan koordinasi mata – tangan terhadap kelompok percaya diri tinggi siswa saat melakukan servis atas bola voli memiliki nilai signifikansi 0,200, latihan koordinasi mata – tangan terhadap kelompok percaya diri rendah siswa saat melakukan servis atas bola voli memiliki nilai signifikansi 0,200, latihan kekuatan otot lengan terhadap kelompok percaya diri tinggi siswa saat melakukan servis atas bola voli memiliki nilai signifikansi 0,200, dan latihan kekuatan otot lengan terhadap kelompok percaya diri rendah siswa saat melakukan servis atas bola voli memiliki nilai signifikansi 0,200 sehingga semua kelompok berdistribusi normal.

Kemudian data dilakukan uji homogenitas dengan uji Levene dengan bantuan SPSS 16.0 pada taraf signifikansi 0,05. Sampel dikatakan homogen jika nilai signifikansi levene lebih besar dari 0,05. Hasil uji homogenitas pada penelitian ini dapat dilihat pada tabel 4.

Hasil servis atas	Variabel	Levene Statistic	df ₁	df ₂	Sig.
	Based on mean	.351	3	55	.789
	Based on median	.279	3	55	.840
	Based on median and with adjusted df	.279	3	44.298	.840
	Based on trimmed mean	.336	3	55	.799

Tabel 4. Uji Homogenitas hasil servis atas bola voli

Tabel 4, nilai 0,351 menunjukkan nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 pada variabel servis atas bola voli, nilai signifikansi uji levene hasil belajar sebesar 0,789 sehingga sampel

bersifat homogen. Sampel berasal dari populasi yang berdistribusi normal dan bersifat homogeny, jadi untuk uji hipotesis dilanjutkan menggunakan uji parametric yaitu uji anava dua jalur. Uji hipotesis menggunakan uji analisis anava dua jalur dengan bantuan SPSS 16.0. Hipotesis penelitian diterima apabila nilai signifikansi lebih kecil dari α ($\text{sig} < 0,05$), sedangkan apabila nilai signifikansi hitung lebih besar dari α ($\text{sig} > 0,05$) maka hipotesis di tolak. Uji anava dua jalur dapat dilihat pada tabel 5.

Source	df	Mean square	F	Sig.
Koordinasi mata-tangan	1	68.637	1.983	.165
Percaya diri	1	8.920	.258	.614
Kekuatan otot lengan* Percaya diri	1	36.451	1.053	.309

Table 5. Uji Analisis Menggunakan Anava Dua Jalur

Tidak ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara model latihan koordinasi mata-tangan dan kekuatan otot lengan terhadap kemampuan servis atas ekstrakurikuler bola voli SMA Yakota. Pada kelompok siswa/sampel yang memperoleh model latihan koordinasi mata-tangan mempunyai kemampuan servis atas bola voli yang lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok siswa/sampel yang mendapat model latihan kekuatan otot lengan. Model latihan koordinasi mata-tangan dapat meningkatkan rata-rata kemampuan servis atas bola voli sebesar 17,426 sedangkan model latihan kekuatan otot lengan dapat meningkatkan rata-rata kemampuan servis atas bola voli sebesar 15,252. Rata-rata peningkatan untuk model latihan koordinasi mata-trangan lebih besar dibandingkan dengan model latihan kekuatan otot lengan. Model pembelajaran merupakan kerangka konseptual yang melukiskan prosedur yang sistematis dalam mengorganisasikan pengalaman latihan untuk mencapai tujuan belajar (Heri Rahyubi, 2014).

Tidak ada perbedaan pengaruh antara percaya diri tinggi dan percaya diri rendah terhadap kemampuan servis atas ekstrakurikuler bola voli SMA Yakota, namun terjadi peningkatan terhadap kemampuan servis atas bola voli, percaya diri tinggi mengalami peningkatan rata-rata sebesar 16.731, sedangkan percaya diri rendah mengalami peningkatan rata-rata sebesar 15.947, dalam hal ini kemampuan servis atas bola voli yang dilatih dengan percaya diri tinggi lebih tinggi terhadap kemampuan servis atas bola voli yang dilatih dengan percaya diri rendah.

Ada interaksi antara model latihan koordinasi mata-tangan, latihan kekuatan otot lengan dan percaya diri terhadap kemampuan servis atas ekstrakurikuler bola voli SMA Yakota. Siswa/sampel yang memiliki percaya diri tinggi yang di latih dengan model latihan koordinasi mata-tangan, memiliki hasil 18.610 Siswa/sampel yang memiliki percaya diri rendah yang di latih dengan model latihan koordinasi mata-tangan, memiliki hasil 14.851. Siswa/sampel yang memiliki percaya diri tinggi yang di latih dengan model latihan kekuatan otot lengan, memiliki hasil 16.242 Siswa/sampel yang memiliki percaya diri rendah yang di latih dengan model latihan kekuatan otot lengan, memiliki hasil 15.652.

Hasil belajar untuk materi bola voli tidak dipengaruhi oleh penerapan model pembelajaran dengan jenis kelamin. Dengan demikian model pembelajaran dan jenis kelamin tidak memiliki peran terhadap proses belajar teknik belajar passing atas dan passing bawah pada materi bola voli pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Plus Nabire.

KESIMPULAN

Simpulan dalam penelitian ini adalah: tidak ada perbedaan pengaruh antara model latihan koordinasi mata-tangan dan model latihan kekuatan otot lengan namun terjadi peningkatan terhadap kemampuan servis atas bola voli, tidak ada perbedaan pengaruh antara percaya diri tinggi dan percaya diri rendah namun terjadi peningkatan terhadap kemampuan servis atas bola voli, tidak ada interaksi antara model latihan dan percaya diri terhadap kemampuan servis atas bola voli.

DAFTAR PUSTAKA

- Anthony, R. (1992). *The Ultimate Secrets of Total Self-Confidence*. New York: Berkley Books.
- Badriah, Dewi Laelatul Fisiologi Olahraga, Bandung: Multazam.2009
- Beutelstahl Dieter, Belajar Bermain Bola Voli: Pionir Jaya di Bandung 1986
- Bompa, T. O., & Carrera, M. C. *Periodization Training for Sports*. Human Kinetics. 2005.
- Diah Fauzi. Pengaruh Daya Ledak Otot Lengan, Koordinasi Mata-Tangan dan Percaya Diri terhadap Ketepatan Servis pada Atlet Tenis Kota Padang. PPs.UNJ. 2014.
- Felix Rivaldi, Pengaruh Latihan Imagery Relaxtion dan Selft Talk Terhadap Konsentrasi Three Point Shoot Atlet Putera Bola Basket. PPs.UNY 2012
- Fox, E. L., Bowers, R. W., & Foss, M. L. *The Physiological Basis of Physical Education and Athletics*. Wm. C. Brown Publishers. 1993.
- Harsono, Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Coaching. P2LPTK 1988
- Husdarta. Psikologi Olahraga, Alfabeta Bandung:2010
- Ilissaputra, D. A., & Suharjana, S. (2016). Pengaruh metode latihan dan VO₂ Max terhadap dasar sepak bola. *Jurnal Keolahragaan*, 4(2), 164–172. <https://doi.org/10.21831/jk.v4i2.10892>Mens Sana+4
- Irianto, D. P. (2002). *Dasar Kepeleatihan*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Jay Dawes, *Developing agility and quickness United States: Human Kinetics*, 2012
- Jay Dawes, *Complete Guide to TRX® Suspension Training®: Human Kinetics*, 2017
- Jonath dan Krempel di dalam Syafruddin, *Ilmu kepeleatihan Olahraga (Padang: UNP Press 2011*
- Komarudin. (2013). *Psikologi Olahraga: Latihan Keterampilan Mental dalam Olahraga Kompetitif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Kravitz, L., & Bubbico, A. (2011). *Muscle Hypertrophy: New Insights and Training Recommendations*. University of New Mexico. Diakses dari <https://www.unm.edu/~lkravitz/Article%20folder/hypertrophy2011UNM.html>
- Kusyanto Yanto, *Penuntun Pelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan 1: Ganeca Exact Penerbit 1999*
- Lauster, P. (2003). *Kepribadian: Bagaimana Mengenal dan Memahaminya*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Lee Brown, *Strenght Training United States: Human Kinetics*, 2010
- Magill, R. A. *Motor Learning and Control: Concepts and Applications*. McGraw-Hill. 2007.
- Moh. Nazir, *Metode Penelitian (Bogor: Ghalia Indonesia, 2014*
- Monti P. Satiadarma, *Dasar-dasar Psikologi Olahraga*, Jakarta: Pustaka Sinar Harapan,2000
- Nurhasan. (2005). *Tes dan Pengukuran Keolahragaan*. Bandung: Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia (FPOK-UPI).
- Pamungkas Damar, *Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Kemdikbud: Gramedia Widiasarana Indonesia 2021.
- Path Analysis. Bandung. Alfabeta. 2008.

- Prakoso, G. P. W., & Sugiyanto, F. X. (2017). Pengaruh metode latihan dan daya tahan otot tungkai terhadap hasil peningkatan kapasitas VO₂Max pemain bola basket. *Jurnal Keolahragaan*, 5(2), 151–160. <https://doi.org/10.21831/jk.v5i2.10177>
- Prawirasputra Sudrajat dasar-dasar kepelatihan, Jakarta: 2000
- Rai, A., dkk. (2006). *Gaya Hidup Sehat Fitness dan Binaraga*. Jakarta: Tabloid BOLA.
- Ria Lumintuarso, *Teori kepelatihan Olahraga* (Jakarta: LANKOR, 2010
- Riduwan & Engkos Achmad Koncoro. *Cara Menggunakan dan Memaknai Analisis Jalur*.
- Rozen Mark, *Sports Moments and Minnesota Memorie: Triumph Books 2012*
- Schmidt, R. A., & Lee, T. D. *Motor Learning and Performance*. Human Kinetics. 2011.
- Setyobroto, S. (1993). *Psikologi Kepelatihan*. Jakarta: CV. Jaya Sakti.
- Sri Wahyuni, *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*, Jakarta:PT Wangsa Jatra Lestari 2010.
- Sudiby Setyobroto, *Mental Training*, Jakarta: 2001
- Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan* (Bandung:Alfabeta, 2013
- Suharno, H. P. *Dasar-Dasar Permainan Bolavoli*. FPOK IKIP Yogyakarta. 1979.
- Sukadiyanto, & Muluk, D. (2011). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: CV. Lubuk Agung.
- Sukadiyanto, *Melatih Fisik* (Bandung:CV.Lubuk Agung. 2011
- Sukadiyanto, *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Universitas Negeri Yogyakarta 2010
- Supardi, *Aplikasi Statistik Dalm Penelitian*, Jakarta: UFUK Press, 2012
- Syafruddin, *Ilmu kepelatihan Olahraga*, Padang: UNP Press, 2011
- Syafruddin. (2011). *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. FIK UNY.
- Tangkudung, James,. *Ilmu Faal (Fisiologi)* Jakarta: Cerdas Jaya. 2006
- Tangkudung, James,. *Kepelatihan Olahraga “Pembinaan Prestasi Olahraga* Jakarta: Cerdas Jaya. 2012
- Tjung Hauw Sin. (2020). *Persiapan Mental Training Atlet dalam Menghadapi Pertandingan*.
- Weineck, J. *Optimales Training*. Spitta Verlag. 2000.